«СОГЛАСОВАНО»
Директор _____

_____

«___» _____ 20_____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР

_____

«_____»_____20_____ года.

Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 5-11-х классов в лагере с дневным пребыванием общеобразовательных учреждений города Твери

Основание:

1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»** Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**
   Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний
Возрастная категория: 12-17 лет

День: Понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная	250,0	6,0	10,85	42,95	367,5	0,06	0,96	54,8		128,57	157,4	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
1	Бутерброд	40,0												
б/н	*Батон нарезной*	*30*	*2.25*	*0.84*	*15,42*	*85,8*	*0.03*	-	-	*0.39*	*6,90*	*26,10*	*9,90*	
14	*Масло сливочное*	*10,0*	*0,08*	*7,24*	*0,26*	*66,0*	-	-	*40,0*	*0,1*	*2,4*	*3.00*	-	*0.20*
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0.04	-	-	0.36	9,2	42,4	10.00	1.24
	ИТОГО за прием пищи	*550,0*	*24,8*	*39,37*	*82,84*	*803,3*	*0,22*	*2,26*	*270,8*	*0,85*	*321,25*	*485,9*	*80,8*	*4,35*
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	100,0	0.42	0.06	1.14	12	0.02		-	0.06	10.20	18.00	8.40	0,30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,96	4,25	13,8	141,5	0,06	12,89	10.50	1.92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	15.69	15.08	14.65	286	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макароны отварные с масл. сл.	180,0	5.60	8.15	26.51	241.74	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,0	132,8	0.02	0,73	-	0.5	32,47	23,4	17,45	0.68
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0.08	-	-	0.72	18,4	84,8	20.00	2,48
б/н	Батон нарезной	30,0	2.25	0.84	15,42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
	ИТОГО за прием пищи	*900*	*32,37*	*29,26*	*119,12*	*983,84*	*0,44*	*14,4*	*40,76*	*66,12*	*158,22*	*114,9*	*127,4*	*8,73*
	полдник													
0	Плюшка с сахаром	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14	-	-	-	22	74	29	13,8
389	сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	Соль иодированная	3												
	ИТОГО за прием пищи	300	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4			36,8	88	37	16,6
ИТОГО		1570	65,93	73,35	269,26	1927,34	0,88	20,66	311,56	67,09	516,27	688,8	245,2	29,68

День вторник
Неделя первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	**Оладьи с повидлом(200/50)**	250	17,5	17,3 -	108,0	659,0	0,01	0,95	- -	- -	193,7	282,8	75,62	3,46
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
2	**Бутерброд**													
б/н	***Батон нарезной***	*20*	*1,5*	*0,56*	*10,28*	*57,2*	*0,02*	*-*	*-*	*0,26*	*4,6*	*17,4*	*6,6*	
16	***Колбаса полукопченая***	*30*	*4,5*	*12,0*	*0,09*	*126,9*	*0,06*			*1,8*	*7,8*	*60,6*	*7,5*	*0,66*
	ИТОГО за прием пищи	500	*23,6*	*29,88*	*127,5*	*879,9*	*0,09*	*2,55*	*-*	*3,06*	*221,4*	*356,2*	*92,12*	*4,42*
	ОБЕД													
45	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	100	0,78	1,9	3,9	60,4	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	**Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не.**	250	5,15	4,36	9,64	128,5	0,08	6,97	10.50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	**Печень по -строгоновски**	100(50/	13.09	15.10	2.59	220,9	0.02	0.83	-	2.35	19.63	138.7	19.82	2.75
302	**Каша рассыпчатая (гречка)**	180	8.68	9.72	38.70	332,1	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
388	**Напиток из шиповника**	200	0.67	0.27	20,7	88,2	0.01	100,0	-	0,7	21,3	3.4	3.4	0.55
б/н	**Хлеб ржаной**	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	**Батон нарезной**	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	870	*33,42*	*33,03*	*107,1*	*1003,7*	*0,43*	*118,1*	*10,50*	*6,65*	*120,7*	*538,5*	*229,3*	*14,79*
	ПОЛДНИК													
338	**Банан**	220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
389	**сок**	100	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2	-	-	7,4	7	4	1,4
б/н	**Шоколад Аленка**	15	1,2	5	8	80,7								
	ИТОГО за прием пищи	335	3,2	-	47,9	295,9	0,11	20			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:														

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	**Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом**	250,0	10,76	16,0	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
382	**Какао с молоком**	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
3	**Бутерброд:**													
б/н	***Батон нарезной***	*30,0*	*2,25*	*0,84*	*15,51*	*85,8*	*0,3*	-	-	*0,39*	*6,9*	*26,1*	*9,9*	*0,33*
14	***Масло сливочное***	*5,0*	*0,04*	*3,62*	*0,06*	*33*	-	-	*20,0*	*0,05*	*1,2*	*1,5*	-	*0,1*
15	***сыр***	*15,0*	*3,48*	*4,43*	-	*54*	*0,01*	*0,11*	*39,0*	*0,08*	*132,0*	*75,0*	*5,25*	*0,15*
	ИТОГО за прием пищи	*500*	*23,03*	*26,19*	*89,37*	*676,4*	*0,61*	*2,55*	*148,6*	*0,52*	*464,1*	*542,4*	*127,35*	*5,08*
	ОБЕД													
52	**Салат из свеклы отварной с раст.маслом**	100	0,8	3,6	4,9	92,8	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8
81	**Борщ на курином бульоне**	250,0	4.90	4.63	7.02	118,5	0.03	9.02	17.61	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
234	**Котлета рыбная**	100,0	11.63	7.38	14.13	133,3	-	0.57	8.39	4.38	64.67	154.64	37.35	1.32
312	**Картофельное пюре**	180	3.06	4.80	20.44	164,7	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
349	**Компот из сухофруктов**	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
б/н/	**Хлеб ржаной**	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	**Батон нарезной**	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	*900*	*26,09*	*22,17*	*110,14*	*815,7*	*0,3*	*32,35*	*26,01*	*9,69*	*226,17*	*448,92*	*159,12*	*7,08*
	ПОЛДНИК													
424	**Булочка домашняя**	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
386	**Кефир**	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	1,6	44	-	240	190	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,08	18,92	52,12	431,6	0,08	1,6	48	4,66	259,8	260	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:														

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50,0	3,5	1,0	19,5	105	0,1	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,1
429	Булочка «веснушка»	50,0	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	*500,0*	*21,71*	*25,85*	*55,24*	*570,45*	*0,34*	*1,86*	*327,87*	*2,01*	*339,25*	*365,37*	*58,74*	*6,77*
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор	100,0	0,66	0,12	2,28	21,4	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	5,69	2,56	14,03	139,5	0,1	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11
291	Плов с курицей	250	19,9	9,9	41,9	381,75	0,13	7,08	22,8	0,6	54,45	137,3	63,5	2,29
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0.08	-	-	0.72	18,4	84,8	20.00	2,48
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	*875*	*28,4*	*14,43*	*121,65*	*848,95*	*0,39*	*15,45*	*113,1*	*2,71*	*134,1*	*367,2*	*149,89*	*6,87*
	ПОЛДНИК													
389	сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
338	Яблоко свежее	120	0,4	0,48	11,76	56,4	0,03	12	-	0,24	19,2	/13,2	10,8	2,64
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16		15						
	ИТОГО за прием пищи	350	1,4	0,4	30	280,36	0,11	14	-	0,44	30,8	25	17	5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:														

День : пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
188	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	225	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	*75,0*												
б/н	*Батон нарезной*	*50,0*	*3,75*	*1,4*	*25,85*	*143*	*0,5*	-	-	*0,65*	*11,5*	*43,5*	*15,0*	*0,55*
16	*Колбаса полукопченая*	*25,0*	*3,75*	*10,00*	*0,075*	*105,75*	*0,05*	-	-	*1,5*	*6,5*	*50,5*	*6,25*	*0,55*
	ИТОГО за прием пищи	*500*	*23,69*	*20,28*	*136,22*	*822,15*	*0,65*	*15,5*	*57,3*	*3,95*	*224,1*	*371,9*	*85,25*	*4,4*
	ОБЕД													
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	173,75	2,93	9,06	8,0	1,27	32,36	140,78	37,14	9,58
243	Сосиска отварная 60/40	100	6.56	14.30	6.23	188,64	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароны отварные	180	5.60	8.15	26.51	241,74	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
Б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20,7	88,2	0.01	100,0	-	0,7	21,3	3.4	3.4	0.55
	ИТОГО за прием пищи	*770*	*28,38*	*37,3*	*98,11*	*991,03*	*3,24*	*114,7*	*8,0*	*3,24*	*121,89*	*407,3*	*101,8*	*14,8*
	ПОЛДНИК													
33	Банан	220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
38	сок	100	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2	-	-	7,4	7	4	1,4
42	Булочка домашняя	50				159								
	ИТОГО за прием пищи	370	3,2	-	47,9	374,2	0,11	20			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:			1640	55,27	57,58	282,23	2010,83	4	150,2	65,3	7,19	367,79	801	266,65

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	**Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом**	250	7,5	12,5	40,3	297,5	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9
379	**Кофейный напиток**	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.7	90.00	14.00	0.13
3	**Бутерброд**	*50,0*												
Б/Н	***Батон нарезной***	*35,0*	*2.6*	*0.98*	*17,99*	*100,1*	*0.03*	*-*	*-*	*0.45*	*8,05*	*30,45*	*11,55*	
15	***Сыр***	*15*	*3,48*	*4,43*	*-*	*54*	*0,01*	*0,11*	*39,0*	*0,08*	*132,0*	*75,0*	*5,25*	*0,15*
	ИТОГО за прием пищи	*500*	*16,15*	*20,79*	*83,24*	*595,6*	*0,19*	*2,51*	*121,2*	*0,73*	*417,6*	*372,9*	*73,1*	*1,18*
	ОБЕД													
59	**Салат из моркови с яблоками**	100	0,63	0,1	5,1	39,9	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
102	**Суп с бобовыми** (горох) **на курином бульоне**	250	6,7	1,9	18,8	148,5	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
315	**Ленивые голубцы с мясом птицы**	300	21,06	13,5	29,7	410,7	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4
349	**Компот из сухофруктов**	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
Б/Н	**Хлеб ржаной**	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	**Батон нарезной**	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	*920*	*34,09*	*17,26*	*117,25*	*905,5*	*0,46*	*14,84*	*5388,3*	*18,9*	*194,8*	*281,9*	*96,84*	*7,55*
	ПОЛДНИК													
422	**Булочка ванильная**	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	-	14	16	22,4	76,6	28,4	1,4
386	**Ряженка**	200	5,9	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	*300*	*13,8*	*13,12*	*52,88*	*385*	*1,18*	*0,6*	*54*	*16*	*270,4*	*260*	*56,4*	*1,6*
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		**1570**	**64,04**	**51,17**	**253,32**	**1758,54**	**1,83**	**17,95**	**5563,5**	**35,63**	**882,8**	**914,9**	**226,34**	**10,33**

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0.08	0.2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4
6	Бутерброд	80,0												
б/н	*Батон нарезной*	*50,0*	*3,75*	*1,4*	*25,85*	*143*	*0,5*	-	-	*0,65*	*11,5*	*43,*	*15,0*	*0,55*
16	*Колбаса полукопченая*	*30,0*	*4,5*	*12,0*	*0,09*	*126,9*	*0,06*			*1,8*	*7,8*	*60,*	*7,5*	*0,66*
б/н	вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,04		28,8	0,52	50,0	34,	6,0	0,4
	ИТОГО за прием пищи	*510*	*22,71*	*36,58*	*90,04*	*793,96*	*0,68*	*2,76*	*144*	*3,98*	*379,*	*34*	*51,12*	*3,21*
	ОБЕД													
48	Салат витаминный (1 вар.)	100,0	0,49	3,6	5,2	95,7	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,	10,9	0,6
106	Суп рыбный	250,0	12,8	0,6	9,2	132	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,	177,7	0,6
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250,0	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,15	23,88	97,6	0,02	1,8-	-	0,07	20,3	19,	8,12	0,45
б/н,	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	*870*	*36,1*	*48,13*	*93,52*	*1046*	*0,73*	*22,65*	*0,02*	*6,17*	*203,*	*43*	*286,97*	*8,12*
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя (с	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	1,6	44	-	240	19	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,08	18,92	52,12	431,6	0,08	1,6	48	4,66	259,	26	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:														

День: среда
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)		Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшенная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.0	-	125.78	90.00	14.00	0.13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной		3,0	1,12	20,56	114,4	0.04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20,0	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	ИТОГО за прием пищи	*500*	*30,01*	*24,1*	*75,38*	*649,04*	*0,33*	*1,44*	*233*	*3,52*	*363,4*	*522,8*	*89,64*	*5,09*
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	100,0	0.42	0.06	1.14			2.94	-	0.06	10,2	18.00	8.40	0,30
82	Борщ на курином бульоне	250,0	4.90	4.63	7.02	94.81	0.03	9.02	17.6	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
278 1 вариант	Тефтели из мяса птицы(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	*900*	*30,39*	*22,28*	*123,1*	*875,92*	*0,37*	*13,47*	*74,8*	*66,2*	*159,56*	*357,49*	*129,01*	*8,04*
	ПОЛДНИК													
389	сок	200	1	-	349	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Булочка Школьная	50	8,35	3,2	44,85	241,6	0,15			2,2	22,5	76,8	32,3	1,4
	ИТОГО за прием пищи		1,4	0,4	30	131,8	0,11	14	-	0,44	30,8	25	17	5
		370												

День: четверг
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)		Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
2	Бутерброд													
б/н	*Батон нарезной*	*50,0*	*3,75*	*1,4*	*25,85*	*143*	*0,5*	-	-	*0,65*	*11,5*	*43,5*	*15,0*	*0,55*
14	*Масло сливочное*	*5,0*	*0,04*	*3,62*	*0,06*	*33*	-	-	*20,0*	*0,05*	*1,2*	*1,5*	-	*0,1*
16	*Колбаса полукопченая*	*25,0*	*3,75*	*10,00*	*0,075*	*105,75*	*0,05*	-	-	*1,5*	*6,5*	*50,5*	*6,25*	*0,55*
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03			0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	ИТОГО за прием пищи	*500*	*20,58*	*20,36*	*80,63*	*594,65*	*0,7*	*1,96*	*70,8*	*2,82*	*289,6*	*347,7*	*72,69*	*4,04*
	ОБЕД													
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
102	Суп гороховый	250	6,7	1,9	18,8	186,25	0,19	0,64		14,24	33,90	61,1	23,7	1,7
271	Котлета домашняя	100	10,9	20,8	8,2	326	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5.60	8.15	26.51	241.74	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	*900*	*29,44*	*38,6*	*115,43*	*1174,89*	*0,53*	*6,54*	*112,6*	*21,42*	*103,3*	*355,9*	*138,29*	*7,52*
	ПОЛДНИК													
386	Ряженка	200	5,9	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
б/н	Зефир	100	1,2	0,2	119,7	489	0,1	15	-	0,1	37,5	18	9	2,1
	ИТОГО за прием пищи	300	*7,1*	*5,2*	*128,1*	*591*	*0,14*	*15,6*	*40*	*0,1*	*285,5*	*202*	*37*	*2,3*
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:													

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с повидлом200/50	250	35,16/ 0,2	24,16/	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/	1,0/	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
3	Бутерброд:	50												
б/н	*Батон нарезной*	*30,0*	*2,25*	*0,84*	*15,51*	*85,8*	*0,3*	-	-	*0,39*	*6,9*	*26,1*	*9,9*	*0,33*
14	*Масло сливочное*	*5,0*	*0,04*	*3,62*	*0,06*	*33*	-	-	*20,0*	*0,05*	*1,2*	*1,5*	-	*0,1*
15	*Сыр*	*15*	*3,48*	*4,43*	-	*54*	*0,01*	*0,11*	*39,0*	*0,08*	*132,0*	*75,0*	*5,25*	*0,15*
	ИТОГО за прием пищи	*500*	*41,23*	*33,07*	*91,27*	*828,2*	*0,4*	*2,48*	*183,*	*1,52*	*418,0*	*541,*	*68,21*	*3,17*
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор порцион.	100,0	0,66	0,12	2,28	21,4	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	204	2,93	9,06		1,27	32,36	57,8	36,54	9,58
289	Рагу из птицы с овощами	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	8.68	9.72	38.70	332,1	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.07	-	-	0.63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,4	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	*27,9*	*24,5*	*131,03*	*978,5*	*3,35*	*38,06*	*88,9*	*4,86*	*105,5*	*438,*	*250,1*	*18,8*
	ПОЛДНИК													
428	Булочка « Школьная»	100	8,35	3,2	44,85	241,6	0,15	-	-	2,2-22,5	22,5	76,8	32,3	1,4
389	сок	200	1	-	349	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за прием пищи	*300*	*9,35*	*3,2*	*393,85*	*326,4*	*0,23*	*4*		*2,2*	*37,3*	*90,8*	*40,3*	*4,2*
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:													

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели / Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	73,35	269,26	1958,54
2 день	60,22	62,91	282,5	1971,54
3 день	62,2	67,28	251,63	1822,14
4 день	51,51	78,05	209,84	1491,74
5 день	55,27	57,58	282,23	1896,1
6 день	64,04	51,17	253,32	1758,54
7 день	71,89	103,55	235,68	2043,86
8 день	61,89	46,78	228,51	1654,76
9 день	57,12	64,16	324,16	1769,54
10 день	77,67	60,77	615,7	1806,7
Итого за весь период:	627,74	665,63	2952,83	18766,81
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	**62,77**	**66,56**	**295,28**	**1876,68**
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%	Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г	Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г	Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38	**Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)**